

7月 給食だより

平成30年6月29日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

いよいよ夏本番となります。暑くなって食欲が落ちてくるこの時期は、さっぱりとした料理を好んで栄養バランスが偏ったり、冷たいものを食べ過ぎたりして、体調を崩しやすい時期でもあります。

暑さに負けないために、食事のとり方に気を付けて過ごしましょう。

今月の給食目標

○ 盛り付けについて考えよう

料理は美しく盛り付けられていると、よりおいしそうに見えます。給食当番は食器を置く位置や盛り付け方に注意して、よりよい給食を目指しましょう。

暑さに負けないための食事

～ 気を付けたい5つのポイント～

① 冷たいもののとり過ぎに注意しよう

冷たいものばかり食べていると、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。



② 1日3食しっかりと食べよう

栄養不足は夏バテの原因になります。



③ たんぱく質をとろう

たんぱく質が不足すると、体が疲れやすくなってしまいます。

暑い時、冷たい麺類だけを食べるのではなく、魚や肉・卵・大豆などのたんぱく質の多い食品を使ったおかずも食べましょう。

④ のどがかわいたら、水やお茶を飲もう

ジュースは糖分がたくさん入っています。飲み過ぎると、あとで余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしてしまいます。水やお茶がおすすめの飲み物です。



⑤ 夏野菜をたくさん食べよう

暑くなって汗をかくと、汗と一緒に体の中のビタミン・ミネラル・水分が失われます。

太陽を浴びて元気に育った夏野菜で、ビタミン・ミネラル・水分を補給しましょう。夏の長岡野菜もおすすめです。



夏の長岡野菜を味わおう

今月の給食に長岡野菜の「夕顔」が登場する予定です。7月から夏休みにかけて旬をむかえる長岡野菜もあります。ぜひ、ご家庭でも味わってみてください。

(ここに紹介した以外にも、夏の長岡野菜があります。)



糸うり

【食べ方】

熟す前→浅漬け・味噌漬け
完熟→酢の物・サラダ



夕顔(ゆうごう)

【食べ方】

くじら汁・あんかけ・
そばろ煮・夏のっぺ



長岡巾着なす

【食べ方】

ふかしなす・味噌炒め・
煮物



ずいき

【食べ方】

酢ずいき・きんぴら

7月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
2 ・ごはん ・いわしの梅煮 ・なすと挽肉の味噌炒め ・かぼちゃの味噌汁	3 ・米粉めん ・きつね汁 ・フライビーンズ ・カリコリきゅうり	4 中越各種大会 (弁当) 	5 ・手巻き寿司 (酢飯・手巻きのり・卵焼き・きゅうり・ツナマヨコーン) ・そうめん汁	6 ・焼き肉丼 ・もずくスープ ・七夕デザート
熱 734 た 28.5 脂 19.7 ごはん・油・砂糖	熱 829 た 35.7 脂 25.4 米粉めん・油・砂糖		熱 807 た 28.3 脂 26.5 ごはん・そうめん・ふ	熱 825 た 31.4 脂 28.3 ごはん・砂糖・油・片栗粉
いわし・豚肉・油揚げ・牛乳	鶏肉・油揚げ・大豆・牛乳		卵・ツナ・鶏肉・牛乳	豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳
なす・にんじん・ピーマン かぼちゃ・たまねぎ・いんげん	にんじん・たまねぎ・コーン ほうれんそう・きゅうり		コーン・きゅうり・えのきたけ にんじん・ねぎ・オクラ	にんじん・えのきたけ・ねぎ にら・たまねぎ・チンゲンサイ
9 ・ごはん ・豚肉とじゃがいもの揚げ煮 ・オクラと油揚げの味噌汁	10 ・カレークリームソースドリア ・米粉マカロニのサラダ	11 ・ごはん ・鉄火味噌 ・五目おひたし ・柳川もどき 園児なし	12 ・ライ麦パン ・はちみつマーガリン ・白身魚のフライ ・切り干し大根サラダ ・夏のクラムチャウダー	13 飲むヨーグルト ・夏野菜のキーマカレーライス ・ツナ海藻サラダ 園児最終日
熱 878 た 28.2 脂 30.4 ごはん・油・じゃがいも・砂糖	熱 854 た 26.2 脂 24.2 ごはん・マカロニ・バター・油	熱 783 た 33.6 脂 19.6 ごはん・油・砂糖	熱 910 た 32.3 脂 33.5 パン・油・砂糖・じゃがいも	熱 874 た 29.4 脂 24.3 ごはん・油
豚肉・油揚げ・牛乳	鶏肉・ベーコン・牛乳	大豆・豚肉・卵・牛乳	ホキ・ベーコン・牛乳	豚肉・ツナ・大豆・ヨーグルト
なす・にんじん・たまねぎ オクラ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり・パセリ	ほうれんそう・にんじん・なす もやし・ごぼう・たけのこ	切り干し大根・きゅうり・枝豆 にんじん・コーン・トマト	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ なす・トマト・ピーマン
16 海の日 	17 ・中華めん ・マーボーラーメン スープ ・枝豆のじゃこサラダ ・冷凍みかん	18 ・ごはん ・太刀魚の塩焼き ・ゆかりあえ ・夏豚汁	19 ・ごはん ・鶏肉と夏野菜の揚げ煮 ・わかめと豆腐の味噌汁	20 ・トマトと大豆のハヤシライス ・チーズ入りサラダ ・アップルシャーベット 小学校・中学校最終日
	熱 816 た 35.7 脂 21.7 中華めん・油・片栗粉・砂糖	熱 734 た 28.3 脂 23.3 ごはん・じゃがいも	熱 839 た 29.9 脂 28.6 ごはん・片栗粉・油・車ふ	熱 912 た 29.2 脂 31.1 ごはん・じゃがいも・油
エネルギーのもとになる食品	豚肉・豆腐・牛乳	太刀魚・豚肉・豆腐・牛乳	鶏肉・豆腐・油揚げ・牛乳	豚肉・大豆・チーズ・牛乳
体をつくるもとになる食品	にんじん・しいたけ・たまねぎ はくさい・ねぎ・にら・枝豆	キャベツ・きゅうり・にんじん 夕顔・なす・しめじ・ねぎ	なす・かぼちゃ・えのきたけ 枝豆・にんじん・キャベツ	にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり・コーン
体の調子を整える食品				

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)

- ・7月の行事「七夕」にちなみ、「そうめん汁」や「七夕ゼリー」を出します。
- ・夏野菜が旬をむかえます。なす・かぼちゃ・オクラ・トマトなどを多く取り入れました。18日の「夏豚汁」の中には、夏の長岡野菜「夕顔」を入れる予定です。



夏休み明けの給食開始は8/20(月)です。



夏の給食 おすすめ料理 「鶏肉と夏野菜の揚げ煮」

《材料 5人分》

鶏もも肉 (2cm程度の角切り) 150g
 酒 大さじ1 片栗粉 適宜
 なす 130g かぼちゃ 130g
 車ふ 40g 揚げ油 適宜
 枝豆むき身 30g

たれの調味料
 三温糖 大さじ1と1/2
 しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ1
 水 大さじ1

《作り方》

- ① 鶏もも肉は酒を振りかけておく。なすとかぼちゃは一口大に切る。車ふは水で戻し、一口大に切ってから水気をしぼっておく。枝豆はゆでてさやから出したものを30g程度用意する。
- ② 鍋にたれの調味料(三温糖・しょうゆ・酒・水)を入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 揚げ油を熱し、なす・かぼちゃ・車ふを素揚げする。鶏肉は片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ ③のなす・かぼちゃ・車ふ・鶏肉と枝豆を②のたれとからめる。

